Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Deja se conturează un drum al unei misiuni care poate aduce un beneficiu fără precedent celor care sunt în dificultate fizică.

Aproape o sută de persoane cu probleme speciale au trecut prin clubul relațiilor de calitate şi fiecare ne transmite un mesaj de suflet inconfundabil. Cântecul, optimismul, încrederea, pofta de a trăi o viață de valoare, puterea de a rezista limitelor prezente şi capacitatea de a trece peste dificultățile induse de dizabilitățile prezente

La Semănătoarea (24.10.2010)
-prima parte a întâlnirii-

ne fac să credem că Cineva dă o putere cerească şi un sens vieții. Vasilica ne încântă cu psalmii memorați atât de perfect, Mariana ne încântă cu melodiile ei alături de Lavinia; Mirela şi Angi şi Maria ne aduc prin poeziile lor sensibilitatea lor sufletească; Ştefan cu contrabasul ne aduce un zvon de orchestră şi o dispoziție de a lumina întâlnirile cu vibrația corzilor atinse de armonie. Entuziasmul echipei de coordonare şi dispoziția ei de sacrificiu, pentru ca această familie să devină puternică, este rezultatul unei reale legături cu Cerul. Orice nou venit aduce un peisaj nou în arhitectura întâlnirilor noastre. Doar spațiul ne poate limita să se extindă această bucurie şi poate o iarnă grea. Ecoul plimbării cu vaporul pe lacul Herăstrău de acum două duminici ne duce cu gândul la o primăvară eternă.

Oare ce direcții poate lua această inițiativă care devine din ce în ce mai mediatizată? Oare ce am mai putea transmite ca întâlnirile noastre să capete o vigoare, o noutate şi un angajament cât mai strâns în promovarea unor valori pe care societatea le ignoră?

În primul rând sănătatea deplină de gândire şi de trăire a membrilor grupului va fi imperios necesară pentru ca să putem aborda proiectele şi relațiile noi pe fundamentul unei percepții echilibrate.

Cea de-a doua nevoie derivă din primul imperativ, iar aceasta este o bază spirituală pentru toate deziderateleă pe care le vom aminti şi care nu poate lipsi pentru cei care nu concept să nu-şi recapete ochii, mâinile şi picioarele, auzul şi vorbirea. Este vorba de speranța în Dumnezeu care nu va fi impusă nimănui. Dar fără ea nu mai suntem oameni normali. Promisiunea lui Dumnezeu de a reface chipul omului deformat de păcat, atât fizic cât şi spiritual, întrece orice altă realitate omenească şi această operă de artă începe de acum, pentru cei care se lasă cuceriți de ea.

În al treilea rând, societatea bulversată de spaima zilei de mâine va trebui cu necesitate să cunoască povestea vieții noastre, a persoanelor cu dizabilități, care oferă o perspectivă de luptă şi de victorie asupra limitelor cu care suntem confruntați. Prin istoria dramatică a vieții noastre, ceilalți oameni valizi vor putea primi o lecție de dragoste, dar şi de viață, de modul cum să-şi folosească corect mîinile, picioarele, ochii în slujba celor care au picioare, mâini şi ochi în sufletul lor, de altfel ceea ce caută Dumnezeu la om pentru a-l numi ființă „normală".

În al patrulea rând, acest comandou uitat al societății va ridica pentru revendicare principiile moral şi spirituale uitate sau eliminate de o societate bazată pe materialim, plăcere, mândrie şi egoism. Aceasta înseamnă să apelăm prin toate mijloacele media de a se reconsidera principiile adevăratei vieți, ca să putem reactiva pe acei oameni care şi-au redus sensibilitatea umană în fața nevoilor altora.

Plimbare în Parcul Herăstrău (24.10.2010)
-a doua parte a întâlnirii-

În al cincilea rând, am dori, în mod paşnic, dar hotărât, să semnalăm abuzurile şi indiferența organelor abilitate chemate să asigure drepturile persoanelor cu dizabilități, astfel ca demnitatea lor să fie restabilită prin respectul față de nevoile fundamentale de atâtea ori amânate şi desconsiderate.

În al şaselea rând, am dori să asigurăm în asociația

>>> continuare în pagina 14

Viața mea pe scurt

ANI MAIOR
Şimleul Silvaniei (Sălaj)

Mă numesc Ani Maior. M-am născut în 15.11 1955 într-o comună frumoasă, Nusfălău din jud Sălaj. Am fost al şaselea copil la părinți. Erau foarte fericiți că Dumnezeu le-a mai dat o fată, aşa eram 3 fete şi 3 băieți.

Surorile mele aveau grijă de mine când părinții mergeau la muncă la CA.P. La vârsta de nouă luni sora mea m-a pus la culcare. Ca orice copil stăteam în picioare şi făceam paşi, dar când m-am trezit din somn aveam febră mare, nnu puteam să mă țin în picioare, nu aveam putere.

Sora mea m-a luat în brațe şi a fugit cu mine la părinții mei unde erau, la sapă. Mămica m-a luat de la ea repede şi-a fugit cu mine în comună la medic, unde mi-a fost administrată o injecție pentru răceală. Mi s-a făcut mai rău acasă. Mama s-a întors cu mine la medic, iar acesta a ridicat tonul şi foarte urât i-a zis mamei mele: "Ce vrei, de la o injecție să se facă bine?"

M-ai mi-a făcut încă una. Mi-a fost mai rău şi, după a treia injecție, medicul şi-a dat seama că nu este o simplă răceală şi că în timpul somnului am primit o boală mai gravă, 'polimelită', şi injecțiile lui au fost greşite. Am ajuns la Oradea cu mama, la spitalul de copii, unde medicii au renunțat la mine şi mama a mai primit încă o lovitură de la alt medic. I-a spus mamei mele "Roagă-te la Dumnezeu să ți-o ia, pentru că îți va fi foarte greu: va fi ca o legumă!"

A plâns biată mamă şi l-a întrebat pe medic dacă el are copii şi că ştie ce vorbeşte? Cum poate spune aşa ceva? Nu se teme de Dumnezeu?

După câteva luni de stat la Oradea, la spital, m-a dus mama acasă. Avea foarte mare grijă de mine şi mă iubea foarte mult. Plângea mama când vedea că toți copiii alergau cu sătenii pe lac. Eu nu plângeam în fața mamei, să nu o fac să sufere mai tare. Mă ascundeam în capătul grădinii şi acolo plângeam că nu mai puteam merge cu ceilalți copii unde mergeau ei la joacă.

Țin minte că mama m-a strigat întrebându-mă unde sunt. Iar eu repede am scos morcovi din padure şi i_am spus ca am venit în grădină să mănânc morcovi, când colo eu m-am ascuns de dânsa să nu o mai văd că plânge.

La şcoală mă purta mama în spate. Am terminat 8 clase şi am ajuns la o şcoală profesională de croitorie în Bistrița. Am făcut 3 ani. Era foarte frumos şi acolo am simțit că toată lumea mă iubea, nu am simțit nicodată să fiu respinsă de cei sănătoşi.

După şcoala profesională m-am angajat la o croitiorie din Şimleul Silvaniei. Mi-a fost foarte greu: iarna, vara mama mă conducea la autobuz şi mă aştepta. Lucra în două schimburi.

Biata mămică! Nu conta că era noaptea la ora 24, ori dimineața la ora 5 în picioare pentru mine. Mă doare foarte tare că niciodată nu i-am mulțumit aşa cum merita, pentru ceea ce a făcut pentru mine. Dar ştiu sigur că acolo unde este ştie că am iubito foarte mult şi mai bine ştie Tatăl din cer ce a însemnat mama pentru mine.

După 9 ani de navetă am primit o locuință în oraş ca să nu fac naveta şi am mai lucrat 7 ani, aşa că am 16 ani în cartea de muncă şi Îi mulțumesc Domnului că aşa, dusă şi adusă la serviciu, am adunat niste ani de muncă.

În anul 1983 m-am casătorit şi după un an şi câteva luni Dumnezeu mi-a dăruit o fetiță pentru care mereu m-am rugat şi rugat mea a fost ascultată. Când era mică avea părul culoarea aurului, cârlionțat, o fetiță minunată şi sănătoasă (Îi mulțumesc Domnului)

Aveam grijă de ea foarte mult şi îi coseam fel de fel de hăinuțe, pantalonaşi catifea.

Mereu era cu mine la serviciu, de când a început să umble: deja lucram la croitorie – comandă. Era jucăria colegilor si colegelor mele de muncă. Acolo a crescut: stătea în vitrină şi privea trecătorii de pe stradă, mulți se opreau şi vorbeau cu ea prin geam.

Până aici era totul destul de frumos, dar...

-va urma-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Scris şi făcut!

Florian Moț

Un prieten mi-a spus în câteva ocazii că, dacă vreau să nu uit ce am de făcut, ar trebui să notez într-o agendă şi să o consult cât mai des. Ştim cu toții proverbul „vorba zboară!” preluat din latinescul „**Verba volant**, **scripta manent**” (vorbele zboară, scrisul rămâne), apărut probabil ca urmare a înțelegerii faptului că în multe situații folosirea scrisului este mai bun decât simpla rostire a cuvintelor.

Trăim într-o lume a cuvintelor, care pun în valoare gândurile oamenilor, care aduc bucurie, înțelegere, explicații, jigniri, prietenie, despărțiri. E greu de închipuit cum ar arăta lumea fără cuvinte. Le folosim aşa de mult, de multe ori în exces. „Dacă tăceai, filozof rămâneai”, ne aminteşte că de multe ori vorba nu face decât să dezgolească prostia sau, mai dulce spus, lipsa de înțelepciune.

Cei mai puternici muşchi al omului, poate surprinzător pentru mulți, sunt cei masticatori, pentru a deschide şi închide gura. De exemplu muşchiul maseter poate închide gura cu o forță egală cu ridicarea a 25 de kg pe incisivi şi cu aproape a 90 de kg pe molari. Aceşti muşchi sunt folosiți şi pentru a putea vorbi. Aşa că poate avea un sâmbure de adevăr zicerea că atunci când cineva promite ceva fără a se ține de cuvânt, „zice şi el că doar nu îl doare gura!”

Plecasem de la a spune că totuşi scrisul în multe situații se dovedeşte mai important decât cuvântul rostit. Şi argumente în sensul acesta avem destule. De exemplu, de câte ori nu am avut de solicitat ceva anume la diverse instituții şi simpla glăsuire fără a fi însoțită de o cerere scrisă nu a avut nici un efect. Tocmai de a aceea, când dorim să rezolvăm astfel de probleme, niciodată să nu plecăm de la fața locului fără să fi lăsat o solicitate scrisă, căreia să i se fi dat un număr de înregistrare. *Scrisul rămâne!*

Ori de câte ori apare un litigiu cu privire la o proprietate, cei abilitați să rezolve problema vor solicita ceva scris şi autentificat. Nu ai aşa ceva, doar spui că e ca tine, cauza ta este pierdută. *Scrisul rămâne!*

Ce frumoase erau pe vremuri scrisorile de dragoste pe care şi le trimiteau tinerii îndrăgostiți! Conta fiecare literă, scrisă mai într-un fel a fericire şi dacă era şi o floricică desenată pe foaie, nu putea fi nici un artist mai priceput ca cel iubit. Acum telefonul pierde semnalul chiar când vrei să spui „Te iubesc!”. Căutați în căsuța de sms a telefonului îndrăgostitului, şi veți vedea că cele mai multe mesaje neşterse sunt cele de dragoste. *Scrisul rămâne!*

Specialiştii în dezvoltarea personală şi a carierei arată faptul că acela care îşi scrie propria viziune despre cum doreşte să trăiască şi ce vrea să realizeze, va reuşi să atingă țintele propuse mai bine decât cel ce nu o face. *Scripta manent!*

De când cu apariția radioului şi televiziunii, şi a aparatelor de înregistrare, avem un mare beneficiu. Înregistrarea celor ce spun ceva este ca şi cum ai scrie cuvintele rostite de ei. Ce nu am da acum să putem avea vorbele rostite de atâția savanți şi oameni mari ai lumii, a căror operă o avem doar într-o mică parte scrisă! Cu cât mai bogată ar fi fost omenirea astăzi! Şi ce ar fi fost dacă tot ce au gândit şi spus aceştia nu ar fi fost măcar în parte scris! Ferice de noi că putem citi cele ce ne-au fost lăsate în scris de către aceştia. *Scrisul rămâne!*

Anticii prețuiau mult cuvântul, *logosul.* În cultura greacă şi în cea iudeo-creştină acesta a avut un rol extraordinar. În aceste societăți prețuirea cuvântului i-a determinat pe cei mai luminați să fie preocupați ca cetățenii să ştie nu doar să vorbească, ci şi să scrie şi să citească. Aşa se face că o pondere destul de mare dintre aceştia erau alfabetizați, mult mai mulți procentual decât cetățenii multor țări din zilele noastre. Iudeii şi creştinii citeau Cuvântul lui Dumnezeu, Sfânta Scriptură, iar aceasta a fost una dintre cele mai extraordinare modalități prin care lumea s-a dezvoltat aşa de mult.

În Noul Testament, Domnul Isus Hristos a fost adesea numit cu expresia „Cuvântul”. El este numit „Cuvântul lui Dumnezeu”, adică Cel care a adus prin venirea Sa în lume cunoaşterea de Dumnezeu. Foarte frumos spune evanghelistul Ioan despre Domnul Isus în prologul evangheliei sale: „ *La început era Cuvântul şi Cuvântul era cu Dumnezeu, şi Cuvântul era Dumnezeu. El era la început cu Dumnezeu. Toate lucrurile au fost făcute prin El, şi nimic din ce a fost făcut, n-a fost făcut fără El.”* (Ioan1:1-3). El arată că acest „Cuvânt” a trebuit să ia trup omenesc, să Se arate oamenilor, să fie auzit şi pipăit, pentru ca oamenii să capete o convingere mai mare şi o credință mai puternică. *„Şi Cuvântul S-a făcut trup, şi a locuit printre noi, plin de har şi de*

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

adevăr. Şi noi am privit slava Lui, o slavă întocmai ca slava singurului născut din Tatăl." (Ioan1:14)

Domnul Isus nu a scris nicio carte, singura referire din evanghelii unde se spune că El a scris ceva, este cu ocazia în care i-a fost adusă spre judecată o femeie păcătoasă de către un grup de farisei şi cărturari. Atunci El a început să scrie pe pământ ceva. Nu ştim ce anume a scris, putem doar bănui că a scris păcatele celor ce o condamnau pe femeie ca să le arate că şi ei erau de condamnat. Cert este că niciunul dintre cei ce ar fi dorit ca femeia să fie proscrisă şi de Isus, nu a mai stat acolo după aceasta, ci au plecat unul câte unul.

Cu toate că Domnul Isus nu a scris nicio carte în timpul cât a fost pe pământ, totuşi ceea ce a spus El şi ceea ce a făcut a fost consemnat în scris de către ucenicii săi, în evanghelii şi în alte cărți ale Bibliei. Este tezaurul pe

care îl au creştinii, pe care îl prețuiesc, sursa de unde vine speranța şi puterea de a trece prin viață. Este uimitor că această scriere a rezistat timpului de peste 3.500 de ani de la prima carte a ei scrisă, sau de aproape 2.000 de la ultima carte, cu o acurateţe de invidiat. Nicio scriere antică nu este mai bine păstrată, conformându-se originalului ca Biblia. În comparație cu alte scrieri antice, cercetătorii recunosc că Biblia s-a transmis de-a lungul secolelor cel mai bine, putând spune, fără să greşim, că ceea ce citim noi azi, aceeaşi Scriptură o citeau şi cei de acum 2.000-3.000 de ani. Nu se poate spune acelaşi lucru despre alte mari opere ale antichității. Față de ceea ce au scris acei autori, scrierile de azi au modificări, în dreptul unora apreciabile. Sunt convins că Dumnezeu a păstrat-o aşa pentru ca noi să citim şi să aflăm adevărul Lui. Cred că ar merita să dăm mai multă atenție acestei scrieri spectaculoase.

De ceva timp am tot citit un dicton pe care cineva l-a lansat ca să provoace pe om să citească Biblia; *„Degeaba ştii să citeşti, dacă n-ai citit niciodată Biblia!"*. Poate că ar merita să fie pus în rând cu alte vorbe sau proverbe celebre. Vă provoc să citiți această carte extraordinară. *Scriptura rămâne!*

Aceasta este Cartea de căpătâi a creştinului, care arată oamenilor cine este Dumnezeu şi ce face El pentru noi. Multe scrieri au puterea de a influența viața oamenilor, totuşi Scriptura o poate schimba în totalitate. De ce? Pentru că ea nu doar ne oferă nişte norme de viețuire cum o fac şi alte scrieri morale, ci ea ne descoperă pe Acela care Şi-a dat viața pentru noi, şi prin care putem să trăim o viață nouă şi veşnică.

Atunci când a fost răstignit, pe crucea Domnului Isus a fost pusă o tăbliță pe care scria în trei limbi (evreieşte, greceşte şi latineşte) cuvintele lui Pilat: „*Acesta este Împăratul iudeilor!*". Unii din cei care erau de față i-au spus acestuia că ar fi trebuit să scrie că Isus a spus despre El că este împăratul iudeilor. Replica lui Pilat a venit imediat: *„Ce am scris, am scris!"* Şi noi mai folosim uneori această expresie. Interesant este că ceea ce el a scris a relevat un mare adevăr: Domnul Isus este într-adevăr Împăratul. Cuvintele de pe cruce au fost scrise, nu doar în limba evreiască, ci şi în cele două mari limbi de circulație internațională ale vremii respective: latina şi greaca. Lumea trebuia să afle acest mare adevăr. Şi ceea ce a fost scris *a rămas scris!*

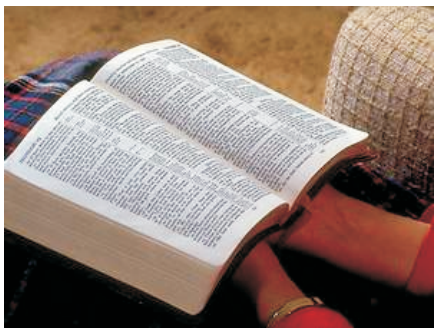
Să nu ne fie teamă de ceea ce ne este scris. Aceasta pentru faptul că Biblia declară deschis ce a fost scris pentru noi şi anume că fiecare dintre noi este chemat să primească darul

vieții veşnice, fiecare este aşteptat de Dumnezeu cu o dorință nespusă de a-i oferi fericirea. Aceasta ne-a fost scris. Despre aceasta stă scris în Scriptură. Noi putem alege ceea ce ne este oferit. Nici un om nu se poate scuza cu afirmații fataliste de *aşa mi-a fost scris*.

Am putea spune că dacă ceva a fost scris, a fost lăsat pentru a fi împlinit de către noi. Deseori folosim expresia: „zis şi făcut", ca o recunoaştere a faptului că vorba poate fi împlinită. Acelaşi lucru îl putem face şi în ceea ce priveşte cuvintele divine. Despre Dumnezeu stă scris: „Căci El zice şi se face", semn că Dumnezeu nu vorbeşte fără rost. Şi dacă vorba Lui nu este fără rost, cum ar trebui să ne raportăm noi la cuvintele Lui? Nu oare ca nişte împlinitori a ceea ce este scris să împlinim? Biblia nu este doar o scriere de citit într-o vacanță plictisitoare, ci o Carte care dă viață şi sens vieții prin împlinirea cuvintelor ei. Din această Carte deosebită aflăm ce trebuie să facem în viață pentru a trăi fericiți, pentru a putea să luptăm cu greutățile, pentru a fi mântuiți.

Nu cred că greşesc dacă acum, la încheiere, mai folosesc o vorbă de duh, puțin modificată, cu aluzie la această Carte, puțin spus, minunată: „Scris şi făcut!"

-sfârşit-



Atingerea Maestrului

Crăpată şi ruptă
La licitaţie scoasă,
O pierdere de vreme
Acea vioară roasă!
Cu cât să începem?
Daţi-mi o sumă!
Un dolar? Doi?
O sumă mai bună?
Trei dolari o dată!
De două. Trei.
Dar iată!
Din spatele mulţimii
Un om cărunt se-arată.
O şterge de praf, o simte la mână
O acordează, arcuşu-l priveşte...
Cu fruntea plecată, cu mâna stăpână
Începe şi cântă dumnezeieşte.
S-a stins melodia...
O voce întreabă:
- Putem licita?
- Licităm degrabă!
- O mie de dolari!
- Două să fie!
- Hai trei!
- Trei. Dă-mi-o mie!
Moment emoţionant
Dar nu-nţelegem gestul:
Ce-a schimbat vioara?
A ATINS-O MAESTRUL!

Un om cu suflet fără viers,
Lovit şi pătat de păcate
E licitat ieftin şi fără interes
De cei mulţi din societate.
Dar maestrul vine şi mulţimea nebună
Nu poate nicicum să accepte
Valoarea unui suflet, schimbarea adusă
De atingerea unei mâini înţelepte.
Maestre, să cânt n-am putere
Hai, ia-mă în mâinile Tale
Şi pune iar viers în loc de durere
Închinat măiestriei Tale!

Dr. Hubert Davidson a vizitat-o pe renumita poetă Myra Brooks Welch, devenită celebră pentru poezia intitulată „Atingerea maestrului”

La plecare, Myra a pus mâna cu duioşie pe braţul scaunului cu rotile, spunând: ***„Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru acest scaun!”***

Imaginează-ţi, să fii recunoscător pentru un scaun cu rotile! Însă talentul ei a rămas nedescoperit până în momentul când a ajuns în acel scaun. În loc să îşi amărască sufletul, a lăsat necazul să o facă un om mai bun şi, astfel, i s-au deschis orizonturi noi.

Deşi măruntă, o viaţă
Trăită frumos, chiar la greu
Pe toţi ne învaţă
Ce Îi e plăcut lui Dumnezeu.

Ca să fie frumoasă, viaţa nu trebuie să fie şi spectaculoasă. Poţi găsi la fel de multă frumuseţe într-o floare gingaşă ca într-un copac falnic, într-o piatră preţioasă ca într-o bijuterie scumpă. O viaţă frumoasă poate trece drept nesemnificativă în ochii lumii. O viaţă frumoasă îşi împlineşte rostul pentru care a fost creată. Este o viaţă trăită după placul lui Dumnezeu şi care L-a pus în lumină pe Dumnezeu. Cei care nu se consideră înzestraţi cu daruri aparte sunt în pericol de a crede că nu pot duce o viaţă frumoasă şi nu pot fi o binecuvântare pe această lume.

Trimisă de **Dana Delcea**

Controlul greutății corporale

(continuare)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

Principiul III Evită alimentele secundare.

Alimentele de primă preferință sunt fructele, vegetale, cereale.

Evitarea alimentelor secundare eliminarea şi reducerea alimentelor de origine animală. Aceste alimente au un conținut mărit de lipide şi de calorii. S-a demonstrat că carnivorii au o frecvență de 2,5 ori mai mare de obezitate decât vegetarienii.

Foarte puțini au înțeles importanța reducerii acestor alimente din nutriție. Şi aici nu este vorba numai de controlul greutății corporale, ci – în primul rând – de prevenirea BCV.

Cauza principală şi cea mai comună a hipercolesterolemiei este consumul de alimente bogate în lipide şi colesterol, iar colesterolul exogen este numai de origine animală, 68% din lipide saturate provin tot din aceste alimente.

Studiile experimentale făcute pe persoane cu ASC avansată, a demonstrat că, o alimentație hipolipidică, dar cu un conținut de 250 mg colesterol pe zi (un gălbenuş de ou are 212 mg) după un an de zile a agravat procesul de obstrucție arterială. Pe de altă parte o dietă cu un conținut de 12 mg colesterol pe zi (de exemplu: o cană de lapte degresat conține 5 mg colesterol) a avut ca efect reversibilitatea procesului la 82% din pacienți.

Chiar pe lângă o colesterolemie scăzută, din cauza colesterolului oxidat din produsele animaliere, riscul BCV este mare. În mod normal organismul produce de 4 ori mai mult colesterol decât cel exogen (care provine din alimente) şi totuşi acest colesterol nu are efecte patogene.

Grăsimile saturate au un efect aterogen dublu în prezența colesterolului. Ar trebui să ne

cunoaştem nivelul colesterolului sanguin. Ideal ar fi 180 mg/dl. Dar este şi mai important să cunoaştem valoarea LDL colesterolului, care în mod normal ar trebui să fie sub 120 mg/dl, ideal sub 100 mg/dl.

Evită alimentele secundare (de mâna a doua). Limitând consumul alimentelor de origine animală, în mare, problema colestrolului şi a grăsimilor saturate este rezolvată. Se recomandă ca, dintre produsele de origine animală să se consume numai lapte degresat.

Albuşul de ouă nu conține colesterol, este mai sănătos ca gălbenuşul. Dintre cărnuri, se recomandă cea albă (de peşte, pui). Carnea de pui conține aceeaşi cantitate de colesterol ca şi cea de vită, numai conținutul de acizi graşi saturați este mai mică. Conținutul în colesterol a cărnii de peşte este mare (40-45 mg/100 g), dar, totuşi, prin conținutul de acizi graşi, scade nivelul trigliceridelor din sânge.

Cele mai bune uleiuri sunt: de canola, de porumb, de măsline. Uleiul de porumb scade colesterolemia, iar cel de măsline menține elasticitatea vaselor sanguine. Cu toate aceste efecte pozitive, consumul lor trebuie totuşi limitat, din cauza conținutului caloric ridicat. Acizii graşi saturați care cresc cel mai mult nivelul colesterolului sanguin sunt: acidul palmitic, miristic şi lauric. Acidul miristic şi cel lauric se găsesc în alimentele cu un conținut bogat de lipide. Uleiul de palmier conține cea mai mare cantitate de acid palmitic. Deşi, avocado are un conținut de 18% de acid palmitic, are un efect hipocolesterolemiant mai bun decât orice dietă. Deci, esențial este eliminarea produselor de origine animală din dietă.

Trecerea de la o dietă la alta să fie treptată. Schimbarea obiceiurilor alimentare înseamnă un proces complex, iar aceasta trebuie să fie planificată judicios. De exemplu:

- primul pas poate să fie un mic dejun fără ouă şi carne;
- al doilea pas: de 2-3 ori pe săptămână masa de prânz fără produse de origine animală;
- al treilea pas: săptămânal, o singură cină cu carne;
- înlocuieşte carnea roşie cu cea albă (dar OMS recomandă reducerea cantității, şi pentru aceasta);
- creşte treptat numărul meselor principale format din legume şi leguminoase (fasole, soia, mazăre);
- ca aperitiv să folosiți chifteluțe din înlocuitor de carne (soia) sau din nuci;
- înlocuieşte laptele gras cu cel degresat;
- în loc de ouă, foloseşte tofu. Alege calea cea mai naturală.

Principiul IV Consumă cât mai multe alimente nerafinate

? uleiul de porumb, de măsline, de soia, oferă cantitatea cea mai bună de lipide necesare organismului;

? zahărul din fructe este net superior zahărului alb, rafinat, care conține numai calorii goale;

? pâine neagră (sau produsele de

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

patiserie din făină integrală) în comparație cu cea albă, făcută din făină rafinată conține fibre şi vitamine eliminate prin procesul de rafinare.

Alimentele rafinate şi controlul greutății corporale. Rafinarea alimentelor este egală cu concentrarea caloriilor din alimente. De exemplu: trebuie să mănânci câțiva ştiuleți de porumb ca să obții atâtea calorii cât dintr-o lingură de ulei de porumb. O piersică are 30-40 calorii, dar o jumătate de piersică transformată în gem cu ajutorul zahărului conține 90 calorii.

Alimentele rafinate şi sănătatea corpului. Prin procesul de rafinare de obicei sunt îndepărtate şi fibrele din alimente. Alimentele bogate în fibre oferă aceeaşi senzație de sațietate ca şi o cantitate dublă de alimente rafinate. Prin procesul de rafinare din cereale sunt îndepărtate aproximativ 21 de elemente (vitamine, minerale, fibre). Chiar şi o dietă de numai 800 cal/zi oferă cantități suficiente de vitamine şi minerale dacă este formată din alimente nerafinate.

În general, în țările occidentale, consumul zilnic de zahăr este de 30-35 lingurițe pe zi. Sursele principale sunt: zahărul alb rafinat, răcoritoarele, produsele de patiserie, deserturile.

Efectele negative ale consumului de zahăr:

? carii dentare / în special când este consumat între mese (riscul este de 3 ori mai mare decât atunci când este consumat în timpul mesei):

? creşterea nivelului trigliceridelor sanguine, în special când este consumat împreună cu grăsimi şi colesterol (de exemplu: înghețată, lapte de pasăre);

? scade indicele fagocitar.

Se recomandă:

? consumați cât mai multe fructe;

? în loc de înghețată, consumați banane mixate;

? să consumați apă în loc de răcoritoare îndulcite.

Soluția cea mai bună pentru scăderea caloriilor este consumul alimentelor bogate în fibre vegetale (cereale nerafinate, fructe, leguminoase).

Dacă dorim să scăpăm de kilogramele în plus, trebuie să renunțăm în primul rând la alimentele bogate în grăsimi: carne, sosuri, maioneze. Creşterea în greutate este în raport direct cu aportul de grăsimi saturate.

Principiul V Bea apă suficientă. Care este legătura între greutatea corporală şi consumul de apă? Foarte mulți mănâncă, crezând că sunt flămânzi, deşi sunt însetați.

Organismul nostru este format 70% din apă. Aceasta este necesară în fiecare proces fiziologic şi biochimic. De multe ori percepem senzația de sete, ca o senzație de foame şi oboseală. Culoarea urinii este un indicator bun, care arată dacă am consumat sau nu apă suficientă.

Beți apă numai între mese, niciodată în timpul mesei. Apa sau celelalte lichide consumate să nu fie nici prea reci, nici prea calde. Cei care consumă ceai fierbinte, prezintă o rată mai mare de cancer gastric

Înlocuitori de apă Mulți consumă lichide care au efecte asupra organismului. De exemplu: cafeaua are un efect hipercolesteroleminat pronunțat. Studii recente au demonstrat că cei care consumă 2-3 ceşti pe zi au risc dublu de cancer de vezică urinară.

Cafeaua creşte frecvența cancerului intestinului gros, scade absorția fierului, calciului şi vitaminei B. 1 (ceaiul împiedică şi mai mult absorția fierului). Cofeina creşte secreția gastrică, determinând apariția unor inconveniente. Cafeaua este considerată astăzi ca un drog, de aceea, trebuie evitată. Chiar şi cafeaua decofeinizată prezintă aceleaşi inconveniente.

Răcoritoarele carbogazoase pe lângă alte efecte secundare, atacă şi smaltul dentar.

Consumul de alcool de asemenea este contraindicat. Folosirea alcoolului de 3 ori pe săptămână creşte cu 50-100% riscul cancerului mamar şi cu 250% riscul osteoporozei. Efectul cel mai distrugător are alcoolul asupra creierului şi în special asupra lobului frontal. National Academy of Sciences declară: „Nu recomandăm consumul băuturilor alcoolice".

-va urma-

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătății cumulat***")

Stresul şi remedii ale acestuia

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Remedii împotriva stresului folosind alimentația în mod corect

Este firesc şi indicat să ai o alimentație corespunzătoare, însă cum poate aceasta să diminueze stresul, vom observa în continuare.

Majoritatea poftelor au o bază biologică. Aceasta înseamnă că organismul îi spune creierului că are o anumită nevoie. De exemplu, fluctuațiile hormonale ale insulinei şi estrogenului pot cauza nevoia de a mânca în exces. Multe femei manifestă aceste nevoi înainte de menstruație datorită nivelului hormonal crescut, adică datorită schimbărilor chimice din aceasta perioadă. De asemenea, este ştiut faptul că persoanele deprimate consumă mai multe dulciuri deoarece zahărul şi carbohidrații complecşi determină eliberarea de serotonină, hormonul "senzației de bine".

Cele mai bune metode de combatere a consumului alimentar excesiv sunt măsura şi timpul.

De cele mai multe ori dacă nu se reacționează imediat la o anumită poftă, aceasta poate să treacă de la sine. Aceste pofte nu sunt reprezentate întotdeauna de dulciuri. Ele pot fi reprezentate de paste, pâine, cartofi sau alți carbohidrați care creează fluctuații la nivelul insulinei. Uneori dorința de a consuma aceste alimente poate fi un semnal de alarmă că există o deficiență de vitamine B în organism.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Însă dacă nu există un dezechilibru organic, este necesară eliminarea sau măcar reducerea consumului de dulciuri şi făinoase. Acest lucru se poate realiza printr-un consum regulat si echilibrat de proteine, fructe si legume. Este bine să nu avem în bucătărie alimentele pe care încercăm să le scoatem din dietă. Dacă totuşi persistă dorința sau pofta, întocmirea unui "jurnal alimentar" este foarte utilă, pentru că se pot monitoriza exact alimentele consumate şi astfel pot fi descoperite cele care declanşează poftele cu pricina.

Alimente care reduc stresul

Printre alimentele care reduc stresul şi care au un aport mare de vitamine se numără:

Țelina – un vechi remediu popular pentru scăderea tensiunii arteriale. Compuşii țelinei scad concentrația de hormoni ai stresului, care provoacă vasoconstricție. O tulpină de țelina consumată înainte de culcare vă poate da un somn liniştit;

Semințele de floarea-soarelui reprezintă nu numai o sursă bogată în potasiu, ci şi în complexul de vitamine B şi zinc;

Orezul brun conține carbohidrați cu absorbție lentă, care pot declanşa eliberarea din organism a serotoninei şi norepinefrinei. Acesta ajută la lupta împotriva stresului, îmbunătățeşte dispoziția şi oferă o energie susținută;

Algele conțin aproximativ 60% proteine şi sunt derivate ale celor opt aminoacizi esențiali. Au un efect energizant asupra ficatului şi facilitează eliminarea toxinelor, scăzând astfel nivelul de stres din organism; trebuie menționat faptul că lipsa stresului este foarte mult influențată de sănătatea ficatului

Varza este o bună sursă de vitamine antioxidante A, C si E (care alungă stresul), beta-caroten şi seleniu mineral;

Migdalele sunt foarte bogate în magneziu, un element bun pentru funcția suprarenala, precum şi pentru metabolizarea acizilor graşi esențiali;

Fructele de pădure sub formă de boabe (murele), dar şi căpşunele şi zmeura au un conținut ridicat de magneziu şi vitamina C;

Semințele de susan oferă necesarul de zinc şi calciu în perioadele de stres;

Castraveții au un efect calmant asupra sângelui şi ficatului;

Sparanghelul conține multe dintre elementele regeneratoare pentru ficat, rinichi, piele, ligamente şi oase;

Usturoiul conține o substanță detoxifiantă, numita alicină, care îi dă usturoiului gustul şi mirosul specific. Un puternic antibiotic, alicina are proprietăți antivirale şi antifungice, precum şi de scădere a colesterolului, tensiunii şi creşterea bunei dispoziții;

Avocado are rol în reglarea funcțiilor organismului şi stimularea creşterii. Merită remarcată concentrația sa mare de fier şi cupru, elemente utile pentru regenerarea globulelor roşii şi prevenirea anemiei - una dintre cele mai des întâlnite cauze ale stării de oboseală şi ale incapacității de a face față eficient stresului.

O dietă echilibrată ajută la menținerea sănătății şi reducerea stresului. De asemenea, consumul de ceaiuri din plante medicinale poate fi foarte eficient pentru ameliorarea multor simptome ale stresului (ceaiul de mentă, de tei, de muşețel, etc).

Să rămânem la final cu o convingere ferm exprimată acum multe veacuri, şi care a rămas ca un motto pentru generațiile actuale: „mens sana in corpore sano" (minte sănătoasă în corp sănătos).

Să avem grijă de alimentația noastră, pentru a diminua cât mai mult din stresul cotidian şi a ne bucura de sănătate maximă!

-va urma-

CE MENIRE ARE LUMEA?

E ger cumplit, dar nu e iarnă
Este noiembrie din toamnă
Pe cer luminează sfânta lună
Şi stelele îi sunt cunună
Şi o tăcere grea se lasă
Spune tu Împărătească
Din viață lumina ce-aducem
De unde venim?
Şi unde-ajungem?
De ce pustii sunt suflete
Şi fericirea unde e?
Unde stă ascunsă iubirea?
Şi ce menire are lumea?
Cum se împart cerurile
Cum se-mplinesc, visele
Celor otrăviți de soartă
Spune Tu Marie dragă
Eu, sunt o fată fără nume
De ce fuge norocul de mine?
Sunt văduvă cu doi orfani
Care cresc, la ai mei duşmani
Şi sunt o floare veştejită
De soartă tot mereu mințită
Nici la mormânt nu-mi este locul
Dar nici în casa părintească
Nici printre stele nu-i sorocul
Spune-mi putere îngerească?
Cât amar, să primesc în suflet
Cât mai pot suporta
Amar pelin, ce se-otrăveşte
Şi-mi otrăveşte inima.

Ionescu Daniela Nicoleta

VINO IUBIRE

Cât de mult iubire am dorit, am aşteptat,
Să-mi aduci iubirea care nu s-a arătat,
Te aştept în continuare, de vei veni
Din suflet iubirea mea caldă o vei primi.

Vino iubire, adu-mi fericirea în a mea cale,
Nu mai vreau tristețea şi lacrimile amare,
Partea ta frumoasă de mi-o vei oferii,
Dragostea şi căldura inimii mele vei primi.

Vino iubire, ieşi de unde stai tu ascunsă,
Şi eu vreau să mă bucur de a ta căldură,
Răspunde-mi chemării, oare nu vei vrea
Să cunoşti dragostea şi căldura mea?

Eu nu vreau să te ucid pe tine iubire,
Vreau iubirea ta lângă iubirea mea să fie
Şi ele să se iubească sincer, curat, necontenit
Mulțumindu-i soartei că te-a întâlnit.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

AŞ VREA

Aş vrea să pot schimba
Viața mea
Dar cum? Nu am cu cine vorbi
Vorbesc cu mine
Căci nu am cu cine
Lângă mine nu e nimeni
Aş vrea să pot schimba
Zilele din viața mea
Să nu mai fie aşa de grele.

Acum încerc să privesc mai departe
Undeva dincolo de nori
Unde totul e posibil
Şi aş putea să zbor
Aş dori să am speranță
Ca să prind avânt
Aş dori şi nădejde
Ca să am curaj pe mai departe
Ca să mai fiu pe acest pământ.

Ilie Ionela
N. Bălcescu (Tulcea)

IARĂ

Dedicată pentru Lucuța Mary - Recaş

Iară a venit toamna
Mândră şi bogată
Vântul bate, frunzele cad
Cocorii iar au plecat.
Peisajul e în curcubeie
Cu frunze gălbui, ruginii
Toamnă tu ne aduci numai bucurii
Cu parfumul fructelor,
Cu mireasma florilor.
Printre munți şi printre văi
Iarna se vede că vine iar la noi
Cu vuiete şi fulgi de nea
Se vesteşte că vine iară iarna.
Cât am fost eu plecată
Ce ați făcut vara toată?
V-ați pregătit pe mine să mă găzduiți
La un ceai, la o cafea
Cum vă lasă inima
Şi să stați să-mi povestiți
Ce vremuri mai trăiți.
Sunteți trişti şi îndurerați
La mine nu visați
Eu nu ştiu de criză, sărăcie
Vă aduc iarna cu bucurie
Voi de toate anotimpurile vă bucurați
Dar de mine nu scăpați
Şi o să mă răzbun pe voi
Când o să ieşiți afară
O să vă îngheț nasul iar
Şi obrajii o să vi-i înroşesc
Cu fulgi mari o să vă lovesc
Chiar de sunt rece, tot „vă iubesc”

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

AMFORĂ

Trupul meu e o amforă
Încă nearsă
Şi preamăresc somnul când
– Doamne, ce bine e – mă fac podmol
Fără relief, fără
Nicio dorință de certitudine
Că exist.
Nostalgia mă mai încearcă atunci
Când visez
Căci visele-mi sunt grele ca nişte munți
Pe care trebuie
Să-i duc în spate
Eu – o amforă
Încă nearsă…

Ion Lazăr da Coza

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

AŞ VREA SĂ ZBOR

Îmi ridic ochii spre cer
Întotdeauna eu sper
Că Tatăl Creator
E al nostu Salvator.

Aş vrea să zbor
Unde mi-e dor
La bunul Dumnezeu
Îmi înalț sufletul meu.

Fii scutul apărător
Împotriva duşmanilor
Înconjoară-ne cu mir
Hrăneşte-ne din sfântul potir.

Întăreşte-ne cu dragostea
Te slăvim pururea
Fii candelă în rugăciune
Pentru a noastră mântuire.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

DAR DE LA DUMNEZEU

Nu am cerut în tinerețe,
Aur, palate, bogăție,
Mă rugam la Dumnezeu
O fetiță să-mi dea şi mie.

Mi-a ascultat ruga Domnul,
O fetiță El mi-a dat
Este floarea vieții mele,
Este sufletul meu minunat.

Eşti departe fetița mea,
Să nu fii supărată
Aşa e soarta uneori,
Ne şi mai desparte.

Dar eu sunt aproape
Mereu de tine,
Mă gândesc uneori
Poate aşa a fost scrisă.

Îți este mai bine
Aproape de Roberto,
Are grijă de tine
Şi te ocroteşte mereu.

Să ai grijă şi tu
De omul minunat,
Care te iubeşte şi te alintă
Ca pe un copilaş.

Să nu uiți niciodată,
Că mami te iubeşte
Că îi este dor de tine
Şi mereu se gândeşte

La clipele frumoase,
Când erai acasă
Dar şi la lucruri neplăcute,
Ce am trăit noi două.

Mami ştie că nu ai avut
O copilărie, poate cum ți-ai dorit
Dar ai avut dragostea mea
Ce eu ți-am dorit.

Uneori şi eu poate ți-am greşit
Iartă-mă din nou te rog
Din cauza necazurilor
Ce alții ne-au oferit.

Iartă-mă inimioara mea
Din suflet eu te rog,
Iartă-mă iubirea lui mami
Îmi curg lacrimile de dor.

Aştept clipa ce e aproape
Să ne întâlnim
Va fi ziua cea mai frumoasă
În anul 2010, noiembrie 6.

Ani Maior – Şimleu Silvaniei (Sălaj)

STAU ŞI PRIVESC

Stau şi privesc
La Tine Isuse,
Cum Tu, Fiu de Împărat,
Ai murit pe cruce în locul meu.

Cum din cauza mea,
Ai primit lovituri pe obraz
Ai primit vorbe de ocară
Ai primit bice fără număr.

Dar Tu Isuse, ai îndurat,
Păentru mine, pe toată omenirea!
Şi ai zis: Tată, iartă-i,
Căci nu ştiu ce fac!

Isuse cum să-Ți mulțumesc
Că Tu ai stat între cer şi pământ
Pentru mine păcătosul
M-ai ales să fiu copilul Tău.

M-ai îmbrăcat în haine scumpe;
Mi-ai deschis ochii pentru Împărăția Ta;
Mi-ai pregătit un loc binecuvântat;
Să fiu la nunta Ta Isuse,
Mulțumesc Isuse pentru tot!

Iordache Ionel Marius
Cobadin (Constanța)

CUM JUDEC EU?

O prelucrare a unei iubiri după Deut. 22,25-27

Cum crezi că judec eu
O dragoste subită?
Poate forțată de patimile lui
Şi zisă că fost-a logodită…

Cum judec eu pe cel ce-şi va purta păcatul
Te-ai tot tocmit cu el
Cu banii mei de răscumpărare a iubirii
În prețul molcom dulce ce aştepta
Sărutul răsplătirii

El te-a tocmit pe luni de zile
Ca să îi schimbi ruşinea cu ceva
Ce n-ar merita atâta osteneală
Ceva ce în dragoste nu prea se merită osteneală
Şi nu aduce în iubire procopseală
Dacă pe câmp sau undeva
Chiar cineva forț-a avea-va o iubire
Fata nu vinovată socotită ea va fi
Ci cel ce prea meschin
Te-a îndreptat pe la iubiri nesocotite

Eşti şi vei fi iertată
Îți înțeleg purtarea
Şi Domnul pe curând
Tocmi-va judecarea
Ce e scris în Scriptură
E pentru el ca să îi fie frică
Să nu stea ca să creadă
Ca nu ca mişelie fapta lui
Nu va fi aşa
Ci poate prea blând socotită….

Diaconu Liviu

CALEA

Haide pe calea mântuirii, vei avea pacea sfințirii,
vei fi omul lui Isus, adevărul Lui supus,
nu vei mai umbla în păcat, de păcate te-a iertat,
şi te iartă în fiece zi, dacă te vei pocăi.
Pentru noi a suferit, sus pe cruce răstignit,
El ce n-a avut păcat, Mielul S-a lăsat junghiat,
să ne scape de pieire, El ne e nouă sfințire.
Sângele scump I s-a vărsat, pe acest pământ blestemat,
satana rânjind de bucurie, văzând pe Isus pe cruce răstignit,
gândea că războiul câştigase, dar iadul nu s-a dezlănțuit.
Isus ți-e cale, El ți-e viață, El ți-e adevăr prea-sfânt,
El ți-e drumul către Tatăl, nu mai sta în păcat acum.
De acolo din înalt, de la dreapta Tatălui Divin,
priveşte mereu spre noi, scoțându-ne din nevoi,
judecând pricinile, mângâind durerile.
În locul lui Isus, avem un Mângâietor,
Tatăl Sfânt ni L-a trimis, să ne izbăvească, de ce nu e hrană cerească,
să ne învețe cuvântul sfânt, să ne îndrume pe pământ,
spre o cerească împărăție, prin credința ce ne este neprihănire.
Isus iarăşi va reveni, mireasa El Îşi va răpi,
pe pământ nou va sta sub un cer nou, şi cu credincioşii Lui va fi,
1000 de ani în fiecare zi, apoi război cu satana va face,
în iad o va arunca, împreună cu anticristul şi toți care l-au urmat.
Şi când moarte nu va mai fi, minciună, rău în nici o zi,
Credincioşii se vor bucura, lumina lui Isus îi va scălda,
când boală, durere sau orice neajuns, vor dispărea,
slavă Domnului cu toții vom da, cei ce-n veşnicii vom sta.

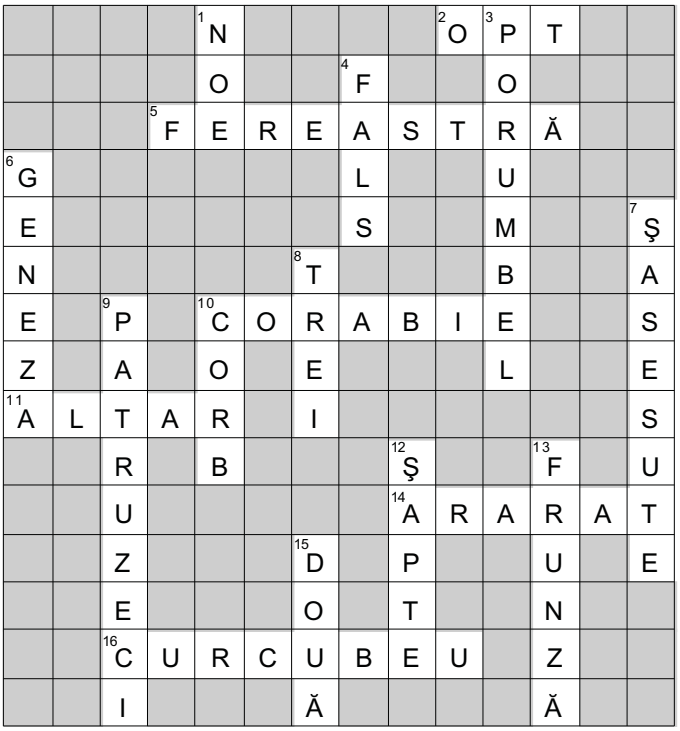
Stănilă Marius – Sibiu

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Potopul

Orizontal

2. **OPT**—Câți oameni au intrat în corabie? (Geneza 6:18)
5. **FEREASTRĂ**—După patruzeci de zile ce a deschis Noe? (Geneza 8:6)
10. **CORABIE**—Ce i-a spus Dumnezeu lui Noe să construiască? (Geneza 6:14)
11. **ALTAR**—Ce a zidit Noe după ce a ieşit din corabie? (Geneza 8:20)
14. **ARARAT**—După ce apele au scăzut pe ce munte s-a oprit corabia? (Geneza 8:4)
16. **CURCUBEU**—Care a fost semnul legământului pe care Dumnezeu l-a făcut cu Noe? (Geneza 9:12, 13)



Vertical

1. **NOE**—Cine a căpătat milă înaintea Domnului? (Geneza 6:8)
3. **PORUMBEL**—Care a fost a doua pasăre trimisă de Noe din corabie? (Geneza 8:8)
4. **FALS**—Noe a avut 2 fii. Adevărat sau fals? (Geneza 6:10)
6. **GENEZA**—În ce carte a bibliei se găsesc evenimentele marelui potop?
7. **ŞASESUTE**—Cât de bătrân a fost Noe când a venit potopul? (Geneza 7:6)
8. **TREI**—Câte rânduri de cămări avea corabia? (Geneza 6:16)
9. **PATRUZECI**—Câte zile şi nopți va face Dumnezeu să ploaie pe pământ? (Geneza 7:4, 12)
10. **CORB**—Ce fel de pasăre a trimis prima dată Noe de la fereastra corabiei? (Geneza 8:7)
12. **ŞAPTE**—Câte perechi din toate dobitoacele curate (parte bărbătească şi parte femeiască) a luat Noe pe corabie? (Geneza 7:2)
13. **FRUNZĂ**—Ce parte a măslinului a adus porumbelul înapoi lui Noe? (Geneza 8:11)
15. **DOUĂ**—Câte perechi din dobitoacele care nu sunt curate (parte bărbătească şi parte femeiască) a luat Noe pe corabie? (Geneza 7:2)

Nota redacției: La punctul 15 vertical este o greşeală: Conform Geneza 7:2, Noe a luat cate o singura pereche din animalele care nu erau curate. Probabil autorul rebusului a vrut să întrebe **câte animale** necurate din fiecare specie (parte bărbătească şi parte femeiască), şi **nu câte perechi**!

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Boca Ovidiu Marius – Rozavlea (Maramureş)
Sunt persoană cu handicap, de curând mi-am cumpărat o maşină, doresc s-o adaptez şi vreau să ştiu dacă în județul Maramureş există vreo şcoală de şoferi care să desfăşoare cursuri pentru noi, persoanele cu dizabilități. ***0743-579741****.*

Anonim
Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor şi este omologată şi înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi şi încălzire electrice, ABS, este super dotată. ITP 2012. Preț negociabil. Tel. ***0746-580551***

Ion Lazăr
O rog şi pe această cale pe dra V.V. din Olt să-mi înapoieze DVD-urile cu muzică, pe care i le-am împrumutat acum un an, promițându-i că după ce îmi voi copia toate melodiile i le voi dărui definitiv, achitând şi taxele poştale aferente !

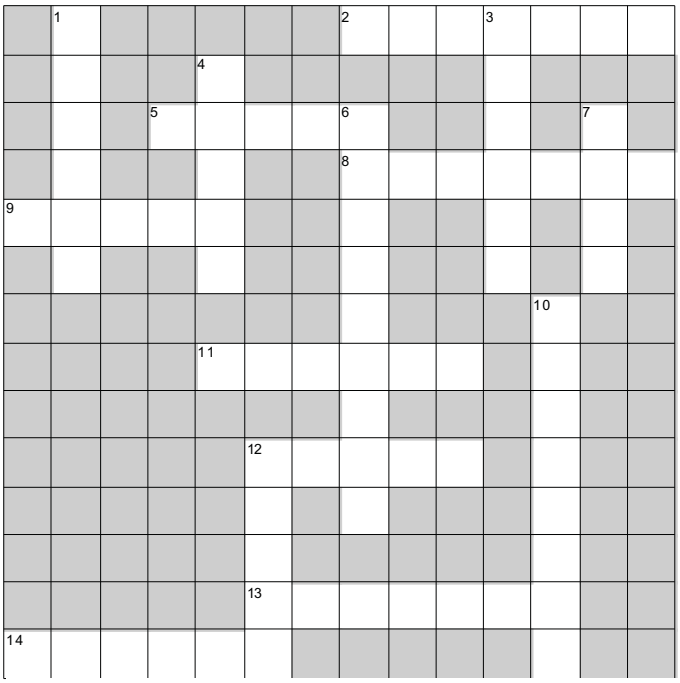
Florian
Mă numesc Florian, am o maşină cu cutie automată şi doresc să cumpăr un dispozitiv de adaptare pentru maşină (accelerație-frână). De asemenea, doresc să ştiu unde există centre de adaptare auto. ***0261-822407*** *şi* ***0748-321103***

>>> continuare în pagina 13

Cele Zece Porunci

Orizontal

2. Pe cine ne spune a cincea poruncă să onorăm? (Exodul 20:12)
5. De pe ce munte a dat Dumnezeu Cele Zece Porunci? (Exodul 19:20)
8. Un alt cuvânt pentru Cele Zece Porunci.
9. Cui i-a dat Dumnezeu aceste table? (Exodul 31:18)
11. A opta poruncă recunoaşte dreptul de proprietate. Ce interzice aceasta? (Exodul 20:15)
12. Care poruncă ne interzice să slujim oricărui alt Dumnezeu? (Exodul 20:3)
13. Ce a sfărâmat Moise după de a venit de pe Muntele Sinai şi a văzut comportamentul israeliților? (Exodul 32:19)
14. Din ce erau făcute tablele? (Exodul 31:18)



Vertical

1. În ce a pus Moise al doilea set de table? (Deuteronomul 10:1,2)
3. Cui i-au fost adresate în principal Cele Zece Porunci?
4. Înainte ca Moise să vină de pe munte la ce au început iraeliții să se închine? (Exodul 32:4)
6. Ce intrezice a doua poruncă? (Exodul 20:4.5)
7. Pe câte table au fost scrise Cele Zece Porunci? (Exodul 31:18)
10. Cine a scris pe aceste table? (Exodul 31:18)
12. A zecea poruncă interzice dorința lăuntrică de a avea ce aparține altuia. Cum se numeşte aceasta? (Exodul 20:17)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

>>> continuare din pagina 12

Rusănescu Emil & Steluța – Putineiu (Teleorman)

Persoane serioase, vindem stoloni de căpşuni, soiul „Osiria" adus direct din Olanda. Produce fructe tot timpul anului, până la primul îngheț. Preț 1,5 RON bucata. Expediez colete poştale oriunde în țară. Preț 10 RON/colet. Aştept comenzi la ***0763-169747***

Stelian Schipor

"Aduc la cunostinta tuturor celor ce l-au cunoscut pe ***Dumitrescu Florin****, din Constanta, că acesta a decedat la începutul lunii octombrie a.c., în urma unei îndelungi suferințe. În numele meu şi al dvs, celor ce l-ați cunoscut, să ținem un moment de reculegere. Dumnezeu să-l odihnească în pace!"*

Ionescu Daniela Nicoleta

Am numeroase poezii scrise de-a lungul vietii, mi-aş dori ca o editură sau un sponsor să mă ajute în publicarea unui volum. ***Ionescu Daniela Nicoleta, C.R.R.N.PAH-NEDELEA, str. Principală, nr. 47, com. Ariceşti Rahtivani, jud. Prahova. 0720-608248, e-mail loredana_ionescu88@yahoo.com***

Popescu Alexandru

Doresc să ajut pe oameni să cunoască Biblia, pentru o viață mai bună şi pentru viața veşnică. Cei interesați mă pot suna la ***0720-154534*** *şi* ***0760-039547***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Să ne rugăm Domnului pentru Dana şi prietenul ei ca Dumnezeu să-i ajute să-şi rezolve cu pace şi înțelepciune problemele şi să se poată bucura de o căsnicie fericită.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Să ne rugăm pentru sponsori, pentru Burcea Aurel şi familia sa, precum şi pentru toți cei ce primesc revista. Dumnezeu să ne ajute!

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Sa ne rugam pt. dl. Aurel Burcea si pt. familia lui si pt. toti membrii clubului Ridica-te si Umbla.

Mocanu Jenica – Bucureşti

Să ne rugăm ca Domnul să dea sănătate domnului Aurel Burcea, ca această minunată revistă s-o primim de-acum mereu.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea, pentru el personal şi pentru toți bolnavii din lume.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Doresc să ne rugăm pentru tipografia şi tipograful care tipăreşte revista „Împreună”, că este o mare binecuvântare.

Să ne rugăm pentru toți sponsorii ca Dumnezeu să lucreze la inima lor şi să aibă o viață binecuvântată de Isus.

Aş dori să ne rugăm şi pentru asociația „HandHope” ca Dumnezeu să lase binecuvântări cereşti şi pământeşti.

Să vă rugați şi pentru mine, pentru familia mea, ca Dumnezeu să lucreze minunat.

Dumnezeu să binecuvânteze şi lucrarea cu „Ridică-te şi umblă”, să binecuvânteze pe cei implicați.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Mi s-au deschis două escare la şezut. Solicit din toată inima să fiu susținut în rugăciune! Mulțumesc!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activitățile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Tipograful m-a anunțat că, pe lângă majorarea tva-ului, a crescut şi prețul la hârtie şi cerneală, aşa că prețul tipăririi revistei a crescut destul de mult. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos”.

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*Pentru **Lupu Daniela** – Teleorman, **Ganea Costel** – Călăraşi, **Ilie Nelly** – Tulcea, **Dincă Adrian** – Comăneşti, le doresc multă sănătate, să le dea Dumneeu putere de a trece mai uşor peste obstacolele vieții, să aveți parte de tot ce-i mai bun şi mai frumos. **„La mulți ani!”***

Mocanu Jenica – Bucureşti

*Pentru **Lupu Daniela** din Teleorman care pe data de 7 noiembrie împlineşte o frumoasă vârstă şi îi doresc **„La mulți ani!”,** multă sănătate şi împlinirea tuturor dorințelor. Dumnezeu să te ajute şi să aibă grijă de tine.*

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

*Pentru **Ganea Constantin**, prietenul nostru drag, care pe data de 19 noiembrie va mai prinde o floare în buchetul vieții sale. Îi urez din toată inima un sincer **„La mulți ani!”**: să rămâi ca bradul falnic, puternic şi verde mereu, prieten scump şi devotat, să strângi tu soarele meu, pe cei dragi în jurul tău.*

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

***„La mulți ani!”** pentru mereu veselul şi înțeleptul **Ganea Constantin** care pe data de 14 noiembrie îşi aniversează ziua de naştere: „Noi vă dorim prieten drag / Un cer cu mii de stele / Să le aduni, să faci şirag / Din cântecele tale. / Să mi le cânți încetişor / Cu drag şi dor la-acordeon / Să ne bucuri neîncetat / De boli şi rele să uităm!”. Să ne trăieşti dragă Costel şi… să ne „vezi” şi la vara următoare. Te pupăm toți prietenii tăi: nu-i scriu de teamă să nu uit pe vreunul şi să nu se supere.*

...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::...

>>> continuare din pagina 2

noastră o platformă de condiții în vederea dezvoltării personale intelectuale, culturale, spirituale şi relaționale pentru ca exprimarea vieții noastre să fie făcută la un nivel de cunoaştere înaltă a valorilor vieții.

În ultimul rând, dar nu ca şi valoare, se are în atenție inițierea de proiecte pentru recuperarea celor care sunt la marginea vieții, cu handicapuri sufleteşti, deprimați, desconsiderați, loviți de crize şi de soartă, chiar de noi, cei care avem probleme speciale, dar totuşi normali prin sănătatea sufletească şi mintală date de Dumnezeu. Prin această inițiativă am dori să devenim consilierii de suflet ai celor care nu-şi mai găsesc drumul şi sensul vieții. E o misiune imposibilă, dar posibilă prin puterea lui Dumnezeu. În această perspectivă se va descoperi adevărata normalitate care echipează pe om cu speranță, cu bucuria de a trăi şi de a se oferi altora prin dragostea cerească. Aici cred că ne vom regăsi identitatea noastră: doar în misiunea noastră pentru alții!

-sfârşit-

Persoanele care nu au cotizat la pensii pot plăti retroactiv pentru ultimii 5 ani

Avocat DANA BORDEIANU

Persoanele neasigurate în sistemul public de pensii vor putea efectua plata contribuției de asigurări sociale în baza unui contract de asigurare, pentru a putea beneficia de pensie, conform unui act normativ publicat în Monitorul Oficial.

OUG nr. 94/2010 privind unele măsuri în domeniul asigurării unor categorii de persoane în sistemul public de pensii a fost publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, Nr. 729, din 2 noiembrie 2010.

Conform noului act normativ, **o persoană care nu a avut contract de asigurat poate încheia un asemenea contract cu Casa de Pensii şi plăteşte o sumă egală cu nivelul contribuțiilor în fiecare an**, actualizat cu indicele de inflație. Perioada maximă pentru care **poate fi plătită retroactiv această sumă este de cinci ani**, dar se pot încheia contracte de asigurat şi pe perioade mai mici.

Persoanele interesate să intre în sistemul public de pensii sau să-şi completeze stagiul de cotizare pot încheia un contract de asigurare socială până la data de 31 decembrie 2010, potrivit actului normativ.

Stagiul minim de cotizare este, în prezent, de 12 ani şi 10 luni şi va creşte la 15 ani până în 2014, se arată într-un comunicat de presă remis redacției Avocatnet.ro.

Contribuția de asigurări sociale datorată se calculează prin aplicarea asupra bazei lunare de calcul a cotei contribuției de asigurări sociale, corespunzătoare condițiilor normale de muncă, a explicat ministrul Ioan Botiş.

Baza lunară de calcul o reprezintă valoarea unui salariu minim brut pe țară, garantat în plată, reglementat de legislația în vigoare pentru fiecare din luna/lunile pentru care se solicită asigurarea.

Astfel, contribuția de asigurări sociale datorată pe ultimii cinci ani în raport cu salariul minim de bază se calculează astfel:

- Pentru anul 2005 (octombrie – decembrie), se va datora o contribuție de asigurări sociale de 31,5% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 310 lei;
- Pentru anul 2006, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 29,15% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 330 lei;
- Pentru anul 2007, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 29 % aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 390 lei;
- Pentru perioada ianuarie – septembrie 2008, inclusiv, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 29% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 500 lei;
- Pentru perioada octombrie - noiembrie 2008, inclusiv, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 29% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 540 lei;
- Pentru decembrie 2008, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 27,5% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 540 lei;
- Pentru ianuarie 2009, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 28% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 600 lei;
- Pentru perioada februarie – decembrie 2009, inclusiv, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 31,3% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 600 lei;
- Pentru anul 2010, se va datora o contribuție de asigurări sociale de 31,3% aplicată bazei lunare de calcul de cel puțin 600 lei.

Pensionarii cu studii superioare pot depune dovada lor, până la sfârşitul lui ianuarie 2011

Pensionarii care nu au depus la casele teritoriale de pensii documentele prin care li se atestă studiile universitare absolvite, în vederea recalculării pensiei, au posibilitatea de a face acest lucru până la sfârşitul lunii ianuarie 2011, potrivit unui ordin al Ministerului Muncii, Familiei şi Protecției Sociale.

Ordinul MMFPS nr. 14/2010 privind dovedirea absolvirii cursurilor de zi ale învățământului universitar în vederea recalculării pensiei prevede prelungirea termenului de depunere a documentului original care atestă îndeplinirea condițiilor privind forma de învățământ şi durata studiilor, până la sfârşitul lunii ianuarie 2011.

Actul normativ vine în completarea Legii nr. 19/2000 privind sistemul public de pensii şi alte drepturi de asigurări sociale, cu modificările şi completările ulterioare, care prevede că, perioadele necontributive să fie asimilate stagiului de cotizare, în cazul persoanelor care au urmat şi absolvit cursurile de zi ale învățământului universitar.

Sursa: *www.avocatnet.ro*

Prins în capcană

(prima parte)

de John Gradon

Trei nopţi într-un frig glacial, blocat sub VTT-ul său (vehicul utilizat pentru deplasarea pe zăpadă sau teren denivelat), fără apă nici mâncare, sau un acoperiş deasupra capului: Ken Hildebrand poate fi numit un as al supravieţuirii, el ştie că a fost pe punctual să-şi piardă viaţa acolo.

Totul a început din cauza vântului. Încă de la începutul calvarului său, viscolul care mătura Crownest Pass a fost duşmanul cel mai de temut pentru Ken Hildebrand. De altfel acest viscol blestemat i-a adus în ochi o aşchie de lemn sau vreun pai, pe care Ken a încercat să-l înlăture cu un gest brusc al mâinii. Dezechilibrat, vehiculul său a virat, s-a răsturnat şi astfel capcana s-a format sub maşină, cu picioarele blocate el nu a mai putut să iasă. Pe lângă faptul că era ţintuit la pământ şi grav rănit, rafalele de vânt suflau cu peste 80 km pe oră si îi biciuiau faţa, rănind-o cu mici particule de pietriş.

Tot vântul l-a făcut să sufere, acesta aducându-i zgomotul vieţii cotidiene de la o fermă alăturată: cântatul cocoşului, lătratul câinilor şi vocea fermierului. Aceasta toate îi dădeau de înţeles că salvarea era aproape, dar… departe pentru el.

De partea sa fermierul se mira de urletele repetate ale câinilor săi şi le tot striga să se oprească, ignorând faptul că simţurile lor fine percepeau scâncetele repetate ale rănitului. Lupta în singurătate a lui Ken pentru supravieţuire în această regiune sălbatică din sudul provinciei canadiene Alberta la o temperatură în jurul a -20 grade Celsius, a durat 4 zile şi 3 nopţi.

În jurul orei 8 dimineaţa, în data de 8 ianuarie 2008, Ken Hildebrand, cel ce avea să fie prins în capcană mai târziu, descărca vehiculul său (VTT) din camion. Apoi bărbatul de 55 ani, cu domiciliul în Coleman (Alberta), pleacă pe drumurile înzăpezite din Whaleback, o regiune splendidă dar deşertică, de la poalele munţilor Stâncoşi.

S-a semnalat prezenţa lupilor, care au atacat un animal la ferma vecină si Ken a avut intenţia să meargă să arunce o privire. În timpul călătoriei de şase ore, el a găsit câteva urme de lupi pe stratul subţire de zăpadă. El a luat cei doi castori prinşi în capcane, i-a ataşat la VTT-ul său şi-a scos şi a mâncat un sandvici pentru a-şi potoli foamea şi a decis să se întoarcă trecând pe la ferma Bob Creek Ranch, înainte ca noaptea şi vântul să vină peste el. Spre ora 14:00, acest specialist în supravieţuire şi salvator voluntar părăseşte terenul cu denivelări pentru a lua un drum mai puţin utilizat. Şi acolo vântul i-a pus în primejdie viaţa.

Cum rulam pe un teren foarte plat, povesteşte Ken, vântul sufla cu putere. Am observat ceva gri care a trecut prin faţa vehiculului meu. M-am ridicat şi m-am aplecat într-o parte din spatele parbrizului VTT-ului ca să văd mai bine şi… mi-a intrat ceva în ochi. Am ridicat mâna să-l dau la o parte şi în acel moment o roată din faţă a trecut printr-o groapă, înclinându-se pe partea dreaptă.

Am încercat să nu accelerez motorul, pentru a scoate roata din groapă şi a nu răsturna VTT-ul peste mine. Dar o mănuşă s-a agăţat în pedala de frână, şi o manevră greşită a făcut ca vehiculul să cadă peste mine. Ştiam că în momentul în care voi cădea este nevoie să scot din viteză. Dar nici nu am avut timp să-mi dau seama când VTT-ul mi-a lovit jambele picioarelor si m-a întors cu faţa către pământ. Dar aceasta nu m'a şocat.

Mi-am zis, ok tu mi-ai rupt ambele jambe, voi încerca totuşi să mă mişc la dreapta. Imposibil, VTT-ul m-a ţintuit la pământ. Spre dreapta am reuşit să mă mişc foarte puţin căci aripa maşinii mă ţinea într-o parte. Atunci am încercat sa mă ridic. De asemenea a fost imposibil: spatele mi s-a înţepenit. Roţile din spate îmi blocau jambele. Nu am mai avut ce face, şi de aceea m-am pregătit să fac tot ce pot pentru a supravieţui.

În următoarele cinci ore Ken s-a concentrat să sape şi să se mişte în toate direcţiile pentru a se putea elibera. Lupta a fost pierdută, deoarece baza corpului său era imobilizată sub maşina de 300 kilograme. El era întins pe burtă cu capul pe o ridicătură a terenului la marginea drumului, cu faţa expusă în direcţia vântului.

El a privit termometrul agăţat de marginea luminată a hainei sale şi a observat cu teamă că arăta -17 grade Celsius. Toporul său a fost aruncat din VTT, iar cu mâna liberă nu a reuşit să-l ajungă. Purta tot timpul la gât un colier cu o piatră de brichetă pentru a face un foc şi un fluier pentru a cere ajutorul în caz de pericol. Cu greu el reuşeşte să facă un laţ pentru a prinde toporul şi a-l trage spre el. Ken mai avea şi un

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

briceag multifuncţional, pe care l-a scos dintr-o teacă ataşată la centură.

Arsenalul său de supravieţuire se reducea la toate acestea, căci arma şi rezerva de apă se aflau în afara câmpului său de acţiune. Cel puţin cu aceste scule el va putea să încerce să se elibereze şi-i va ţine timpul ocupat, ca să nu adoarmă. Somnul i-ar antrena scăderea temperaturii corporale şi probabil moartea.

Mai întâi el a trebuit să se protejeze de vântul care sufla foarte tare şi rece. Căciula sa din blană de castor nu era suficientă. Ken ştia că corpul poate pierde multă căldură pe la burtă, piept, subţiori şi cap. O idee i-a trecut prin minte, dacă s-ar putea servi de corpurile castorilor ataşaţi la VTT? Dacă va reuşi să-i dezlege, va putea să-si facă o izolare de pământul îngheţat. El a reuşit să recupereze toporul şi cu ajutorul său balansându-l spre spatele maşinii la întâmplare pe deasupra capului său… a reuşit să-şi atingă ţinta. Lama sa a tăiat sfoara care lega cele două animale şi Ken a reuşit să prindă unul. Dar zgâriind pământul pentru a se putea elibera de sub VTT-ul răsturnat, el a tocit lama cuţitului. Astfel el nu a putut jupui decât jumătate de castor.

Ken a tras blana sub pieptul său şi şi-a făcut o pernă cu cealaltă parte a animalului pentru a-şi izola capul de pământ. Astfel a reuşit să-si ascundă puţin capul în spatele acestei bariere improvizate şi să se protejeze de vânt.

O durere ascuţită la cotul drept a fost semnalul unei alte răni. Şi cum una din mănuşile sale a rămas agăţata de pedala de frână, ultimele două degete de la mâna stângă au început să-i îngheţe. Dorinţa de a adormi a început să-l încolţească.

Era aproximativ nouă seara, dar noaptea clară şi zăpada proaspătă difuza o strălucire pală. Ken a spus familiei sale unde va merge, dar familia sa ştie că el va petrece două săptămâni complete în pădure. Soţia sa Lil şi fiica lor sunt în drum spre cea de a doua lor casă la Fort McMurray. Unul sau doi din prietenii săi ştiu aproximativ pe unde se află.

A doua zi spre prânz, el spera că cineva o să pornească în căutarea sa. Am ascultat cântatul cocoşului şi mi-am zis: Este imposibil să fii auzit, tu nu eşti aşa aproape de fermă.

Acum, auzeam urletele coioţilor. Ei nu sunt prea mulţi în zonă. Aceasta demonstrează că nu sunt lupi sau alte fiare periculoase în apropiere, pentru că coioţii sunt mult mai mici şi se ţin departe de lupi. Iată măcar o veste bună. Trucul care mă va ajuta este să mă mişc toată noaptea, pentru a activa pe cât posibil circulaţia sângelui.

Durerea în spatele jambelor era din ce în ce mai mare… Din timp în timp aruncam o privire la ceas, pentru a vedea cât timp a mai trecut. Nu-mi venea să cred că timpul trece aşa de repede. Dar vântul sufla tot timpul. Soarele începe să se ridice pe cer şi acest cocoş împieliţat tot cânta. De această dată sunt sigur, auzeam ce se întâmplă la ferma (Bob Creek Ranch).

Mi-am zis ca voi fluiera de trei ori cu fluierul meu de supravieţuire (semnalul de alarmă). La fiecare jumătate de oră, apoi trei alte fluierături un minut mai târziu.

Câinii încă urlau. Dacă oamenii aud urletele lor, poate mă vor auzi şi pe mine. Am auzit fermierul ţipând din nou la câinii săi, dar am început sa mă sufoc tot suflând în fluier şi nu era nici un semn că m-ar auzi. Aceasta m-a lăsat perplex, apoi mi-am dat seama că vântul bate în direcţia mea şi nu lăsa ca fluieratul să ajungă la fermă. Câinii puteau să-l audă, dar nu şi fermierul.

Prânzul a venit şi a început să se încălzească puţin. Odată sau de două ori am auzit zgomotul unui avion zburând pe deasupra. Mi-am zis, va trebui să fac un semn vizual pentru a fi găsit, ceva în genul SOS.

-va urma-

Sursa: selection.ca ian. 2010

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Ilie Ionela – N. Bălcescu (Tulcea)

Citirea scrisorii tale a fost o bucurie. Cuvinte atât de calde şi de frumoase scrise la adresa noastră, a oamenilor cu dizabilități, mai rar îmi este dat să citesc sau să aud, mai ales că acestea vin din partea unei persoane valide. Dumnezeu a lucrat ca tu să cunoşti un „reprezentant" deosebit al celor cu dizabilități, un adevărat om: Chită Adriana.

Mulțumim Nelly, însă să ştii că şi între noi sunt oameni şi oameni. Cert este un lucru: imaginea pe care o avem în societate şi atitudinea celorlalți față de noi depinde în foarte mare măsură şi de noi. Aştept şi aşteptăm viitoarele tale scrisori!

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

Mă bucur că ați scris şi că ați reuşit, prin intermediul revistei, să vă faceți noi prieteni. Să ştiți că, în general, niciodată nu e prea târziu.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Trăim timpuri grele (şi cred că vor fi şi mai grele). Tuturor ne este foarte greu, însă noi, cei care trăim la țară (avem legume, zarzavaturi şi din propria grădină) şi împreună cu membrii ai familiei, avem o şansă de a trece un pic mai uşor peste toate acestea. Însă de greu ne va fi greu tuturor!

Şi ai dreptate: fără mâini şi picioare se poate trăi (greu), dar nu şi fără minte! Politicienii şi conducătorii noştri… Odată şi odată, fiecare vom da socoteală! Eu am ales încă de acum câțiva ani să mă încred în bunul Dumnezeu, în dragostea şi-n bunătatea Sa. A dat pe Singurul Său Fiu pentru noi!

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

O scrisoare bogată. Îți mulțumesc pentru cuvintele scrise. Totul se datorează Scumpului Părinte Ceresc, bunătății şi dragostei Lui. Fără intervenția Lui în inima şi-n viața mea, ai mei îmi făceau în februarie 2011 „pomana" de 19 ani (în februarie 1992 am vrut să mă sinucid). Lui Îi datorez tot ce e bun şi frumos în viața mea.

Ani Maior – Şimleu Silvaniei (Sălaj)

Cu toată plăcerea şi bucuria v-am publicat povestea de viață şi poezia. Acele ultime strofe însă, dedicate mai mult mie, mi-am permis să nu le public. Am dorit ca poezia, în întregime, să fie dedicată numai fetei d-voastră. (În plus, în întregime nu ar fi avut loc, aşa că nu o mai puteam publica!).

Emilia Dinescu - Valea Stânii (Argeş)

Cu toată inima am vrut să public poezia (am copiat-o şi în calculator) dar când poezia are 70 de versuri (!!!), fiecare vers, la rândul lui, de o lungime mare (unele, aproape cât lățimea paginii), a fost imposibil să o aşez în pagină. Nu am putut s-o pun nici pe două coloane. Versurile foarte lungi.

De atâtea ori am atras atenția că nu pot publica poezii lungi, însă…

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

Mă bucur că sunteți sănătos şi că vă place conținutul revistei. Ştiți vorba aceea: „*Niciodată nu e prea târziu"*, aşa că implicați-vă şi acum. Aştept să ne mai scrieți.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Mulțumim pentru tot ceea ce ai scris. Aşteptăm viitoarele scrisori şi poezii.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Scrisoarea a ajuns într-adevăr târziu (luna noiembrie) aşa că poezia nu am putut-o publica. Rămâne pe luna viitoare! Urările făcute cu ocazia onomasticii, a trebuit să fac un efort să le public. Ar fi fost ciudat să fie citite pe la sfârşitul lui decembrie, când aniversarea era în noiembrie!

Talpoş Grigore – Sânandrei (Timiş)

Încep prin a-mi cere scuze pentru că nu vedeți publicată nici o poezie. Mama mi-a arătat plicul de la d-voastră după data de 1, cu numai două zile înainte de a trimite revista la tipografie, când rubrica de creație era în totalitate ocupată. Rămâne pentru luna următoare!

Am nevoie însă de o mică lămurire: deasupra poeziilor scrie „revizuire". Ce înseamnă? Sunt compuse şi revizuite de d-voastră, sau sunt create de altcineva şi revizuite de d-voastră? Vă rog mult, sunați-mă cât de repede puteți!

Măciucă Viorel – Bucov (Prahova)

Am primit scrisoarea d-voastră cu anunțul acela bogat. Pentru că doream unele clarificări mai înainte de a-l publica, v-am sunat de câteva ori la nr. de tel. indicate la sfârşitul anunțului dar… Vă rog mult, sunați-mă pentru a lămuri câteva lucruri legate de anunț!

Ştefăroiu Marius & Şovârlean Jiva – Pojejena (Caraş-Severin)

Am primit o atenționare nu prea plăcută în ceea ce vă priveşte, aşa că vă rog, dacă se poate, să-mi trimiteți cât mai repede copii după certificatele de încadrare în grad de handicap. Netrimiterea lor va duce la încetarea trimiterii revistei. Vă mulțumesc pentru înțelegere!

Chiriță Alexandra – Siliştea (Teleorman); Rusănescu Emil & Steluța – Putineiu (Teleorman); Voicuța; Anni Maurer; Marcel Cepoi; Barbu Sorin; Petrică – B-ța Năsăud; Petrica Pricopie – Vrancea; Toderel Anişoara; Magda – Rădăuți;

Mesaje scurte dar calde şi încurajatoare. Vă mulțumesc cu căldură, aşa cum mulțumesc şi celor care m-ați sunat.

Doresc să corespondeze:

Chiru Cristian

Mă numesc Cristian Chiru, am 26 de ani şi doresc să cunosc o fată pentru o relație de prietenie care să ducă spre căsătorie. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, modestă şi frumoasă. Vârsta fetei să fie între 20 şi 30 de ani. Pot fi contactat de luni până vineri după ora 19:00 şi sâmbăta şi duminica toată ziua, la următoarele telefoane: ***0767-366965; 0729-227315; 0748-952800***

Adrian

Mă numesc Adrian, am 26 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi şi am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 şi 25 de ani şi care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Mircea

Mă numesc Mircea, am 26 de ani, 1,75 m, 50 kg., galbinism generalizat, cu ochi albaştri, persoană cu handicap vizual, creştin adventist din Bucureşti. Doresc o relație de prietenie care să se finalizeze cu căsătorie, cu o fată creştină adventistă. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, fidelă, să ofere încredere, să se implice total în relație (ca şi mine), să mă iubească, să mă accepte aşa cum sunt, aşa cum face şi Dumnezeu cu noi; să fie spirituală, să fie credincioasă şi să iubească pe Dumnezeu. îmi doresc o fată fără obligații, cu acelaşi handicap ca şi mine

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

(vizual şi albinism) sau normală pentru a-mi fi un ajutor potrivit mereu, aşa cum vrea Dumnezeu, ca să mă înţeleagă aşa cum sunt eu, din toate punctele de vedere. Fata să aibă între 18-27 ani. Cine îşi doreşte o aşa căsnicie o aştept la tel. ***0728-553964; 0749-346779*** *şi* ***0765-310700,*** *e-mail şi ID:* ***mirceacostel1984@yahoo.com****. Vă rog seriozitate maximă! Mulţumesc mult pentru înţelegere. Dumnezeu să vă binecuvânteze!*

Liviu Barbu

Am 43 de ani, din Bucureşti, creştin ortodox, doresc o relaţie de prietenie care să ducă la căsătorie, cu o fată creştin ortodoxă. Sunt persoană nevăzătoare gr. I. Rog seriozitate. ***0753-404533****.*

Moroşan Petru - Bucureşti

Am 37 de ani, nu am palmele la mâini (doar un deget la mâna stângă), divorţat, caut o fată cu handicap uşor, cu frică de Dumnezeu, pentru întemeierea unei prietenii / căsătorii. ***Tel. 0732-042678***

Gigel

Mă numesc Gigel, sunt din Prahova, am 30 de ani, folosesc cărut rulant de 10 ani şi doresc să corespondez cu fete şi băieţi, că e tare greu să n-ai prieteni. Cei care doriţi mă puteţi contacta la ***0765-693806*** *sau* ***0725-470437****.*

Buhai Cornel – Bacău

Mă numesc Cornel şi doresc să-mi fac prieteni din judeţul Bacău. ***0755-378456***

Moinescu Maria Antoaneta – Bucureşti

Mă numesc Moinescu Maria, am 28 de ani, sunt din Bucureşti şi doresc să-mi găsesc un băiat care să poată să meargă bine şi să fie sufletist. Dorinţa mea e ca acest băiat să fie tot din Bucureşti. Aş dori ca acest mesaj să îi facă pe cei care scriu la revistă să fie mai serioşi.

Pot fi contactată la tel. ***0769-770384 şi 0727-545617*** *sau e-mail:* ***maria_moinescu@yahoo.com*** *Rog seriozitate!*

Paula

Doresc să corespondez pe teme religioase cu oameni temători de Dumnezeu! Numele meu este Paula şi îmi puteţi scrie pe adresa ***Str. Plugarilor 8, ap. 35, Gherla, jud Cluj, cod 405300*** *sau pe adresa de email* ***paulavonas@.yahoo.com*** *sau mă puteţi contacta la nr. de tel.* ***0745-054779.***

Fănel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani şi doresc să cunosc o domnişoară / doamnă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii şi fără obligaţii, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. Doritoarele mă pot contacta la nr. ***0246-238136***

Ionuţ Stroie – Feldioara (Braşov)

Mă numesc Ionuţ Stroie, caut prieteni, doar acele persoane cu bun simţ şi cu respect. ***Ionuţ Stroie, str. Brazilor, bl. 12, sc. B, ap. 10, loc. Feldioara, jud. Braşov, tel. 0764-248322***

Francisca

Numele meu este Francisca şi îmi doresc să stau de vorbă cu voi (în mod special cu pers. nevăzătoare). Eu sunt în scaun cu rotile şi am 23 de ani! Pentru a afla mai multe despre mine, cât şi eu despre voi, scrieti-mi pe ID franciscablandete vă aştept cu drag şi multă nerăbdare!

Anonim

Caut doamnă sau domnişoară, cu vârsta cuprinsă între 30-40 ani, cu handicap gr. 2, din jud. Botoşani, pentru relaţie prietenie / căsătorie. Tel. ***0760-809729***

Stănică Ion Claudiu

Creştin adventist, 33 ani, ochi albaştri, 1,69 m, 64 kg. Doresc să cunosc o fată siceră, adventistă, cu vârsta între 33-37 ani, să aibă handicap uşor, pentru prietenie / căsătorie, poate să aibă şi un copil. ***Stănică Ion Claudiu, str. Pandurilor,nr. 80, sat Bîlta, oraş Filiaşi, jud. Dolj, tel. 0742-571087 (****fără bip-uri****).***

Anonimă

Sunt văduvă, am 57 de ani şi sunt o femeie credincioasă. Domnii care sunt serioşi, cu frică de Dumnezeu, care au cel mult 60-65 de ani, mă pot contacta la ***0754-694940.***

Nastea Cristian Georgian

Am 40 de ani, sunt un tip romantic, sincer, sensibil, dezinhibat, şi-mi place să pun suflet când e vorba de o relaţie serioasă. Caut o fată nevăzătoare, sinceră, pentru căsătorie. ***0743-248785 şi 0761-627590 şi ID mess: nastea_cristi***

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanţa)

Am 29 ani, sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată ţara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanţa, cod 907069, tel. 0734-750257***

Elena & Silviu

Bun găsit tuturor cititorilor acestei reviste. Suntem un cuplu tânăr, Elena şi Silviu, şi dorim ca prin intermediul acestei reviste să cunoastem noi oameni, să legăm prietenii sincere şi de durată. Celor dornici de socializare nu ezitaţi să ne contactaţi la nr. de telefon ***0754-985763.*** *Dorim maximă seriozitate.*

Anonim

Am un handicap fizic gr. I şi doresc să cunosc o femeie dispusă să-şi întemeieze o familie alături de mine. Relaţii la nr. de telefon ***0767-292677***

Coporan Florian – Bucureşti

Tânăr cu un mic handicap, 38 de ani, 1,60 m, 60 kg, singur, fără obligaţii, caut o tânără fără obligaţii pentru prietenie / căsătorie. ***0762-583959***

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălţăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcţii Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecţii metalice, mobilier din pal, instalaţii climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro